



# ПИТАНИЕ

## Готовьте здоровую пищу для своих близких

*Хорошее здоровье*

*начинается дома.*

*Вот некоторые*

*советы, которые*

*помогут вам*

*готовить*

*здоровую пищу для*

*вас и вашей семьи.*

### **Питайтесь правильно — это полезно!**

Правильное питание может изменить вашу жизнь. Оно полезно для вашего здоровья. Оно дает вам больше энергии, и вы себя лучше чувствуете. Здоровая пища необязательно невкусная! Для здорового питания имеет большое значение что вы готовите, как вы готовите и порции какого размера вы подаете на стол.

### **Как и что готовить**

Когда вы жарите на сковороде и в духовке, вы делаете пищу более жирной. Вместо этого запекайте, готовьте на пару, постоянно помешивайте при обжаривании или готовьте на гриле. При приготовлении пищи используйте меньше соли, жира и сахара. Это сделать просто:

- ▶ Замените *соль* луком или травами, такими как базилик, петрушка, чесночный порошок, черный перец, тмин и укроп.
- ▶ Замените *жир* нежирным сыром, яичным белком и легкими растительными маслами.
- ▶ Замените *молочные* продукты соевым молоком, сливочным сыром и нежирной сметаной.
- ▶ Замените *сахар* травами, такими как гвоздика, имбирь, мускатный орех или душистый перец.

### **Подавайте пищу небольшими порциями.**

За последние 20 лет размер порций увеличился. Когда вы едите вне дома, прием пищи может состоять из нескольких порций. Рассчитывайте размер порций, когда вы готовите дома.

- 1 чашка хлопьев = кулак
- 1/2 чашки риса, макарон или картофеля = 1/2 бейсбольного мяча
- 1 1/2 унции сыра = 2 ломтика
- 1/2 чашки мороженого = 1/2 бейсбольного мяча
- 1 чашка салатных овощей = 1 бейсбольный мяч
- 1 печеная картофелина = кулак
- 1/2 чашки свежих фруктов = 1/2 бейсбольного мяча
- 3 унции мяса, рыбы или птицы = колода карт
- 3 унции рыбы на гриле = чековая книжка
- 1 блин = DVD-диск
- 2 ст. л. арахисового масла = шарик для пинг-понга
- 1 ч. л. сливочного масла или паштета = 1 игральная кость

Пользуйтесь этими практическими приемами, когда готовите пищу для себя и своей семьи. Учитывайте, сколько порций вам следует съесть за день. Посетите веб-сайт: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

Вам не нужно нагружать тарелки членов вашей семьи, чтобы показать им свою любовь. Вместо этого подарите им здоровье.